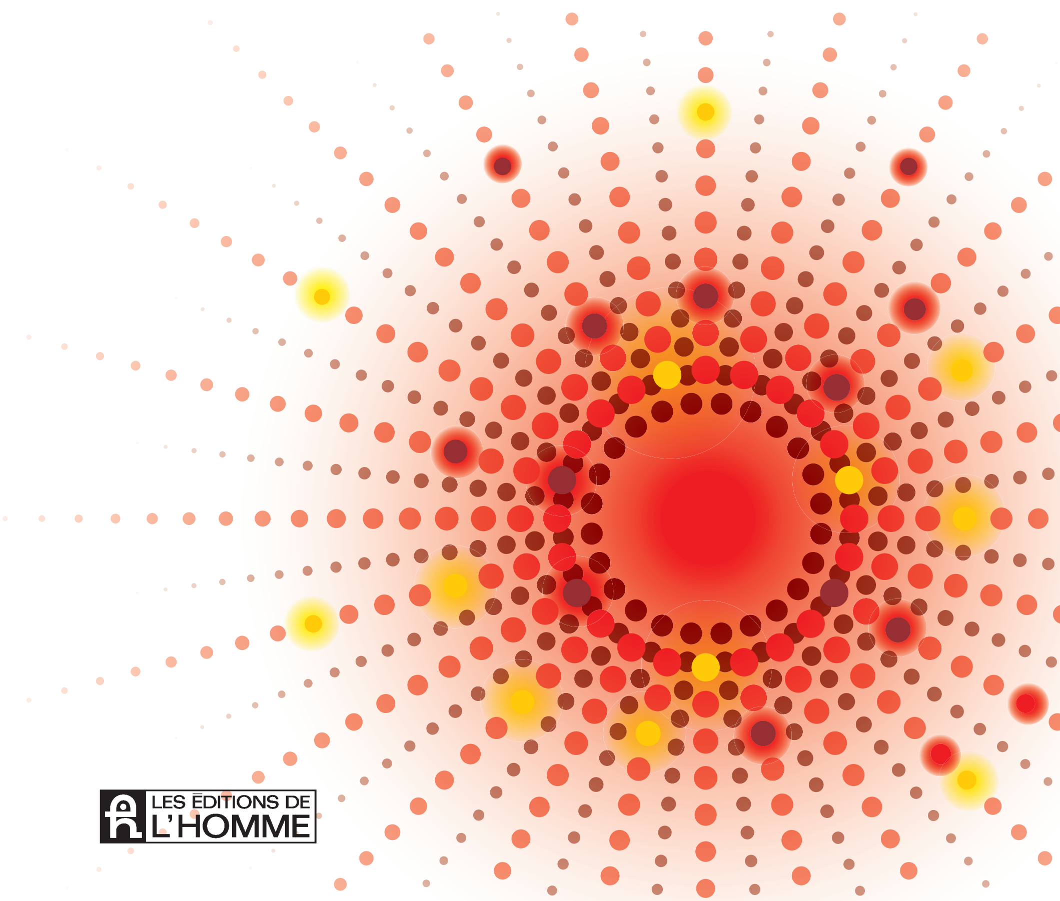
ANTHONY ROBBINS

L'ÉVEIL DE VOTRE PUISSANCE INTÉRIEURE



LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Table des matières

Préface 13

Première partie
Comprendre son pouvoir

Chapitre premier
Rêves de destinée 19
Chapitre 2
Les décisions : le chemin du pouvoir 33
Chapitre 3
La force qui détermine votre vie 57
Chapitre 4
Les systèmes de croyance : le pouvoir de créer et de détruire 81
Chapitre 5
Peut-on changer instantanément ? 115
Chapitre 6
Comment changer n'importe quel aspect de sa vie : la science du conditionnement neuro-associatif[m.d.] 133
Chapitre 7
Comment obtenir ce que vous voulez vraiment 163
Chapitre 8
Les questions sont l'outil par excellence 197
Chapitre 9
Le vocabulaire de l'ultime succès 225
Chapitre 10
Surmontez les obstacles, abattez les murs et prenez votre envol vers le succès : le pouvoir des métaphores 251
Chapitre 11
Les dix émotions dynamisantes 273
Chapitre 12
Une magnifique obsession : un avenir extraordinaire 303
Chapitre 13
Un défi à relever en dix jours 339

Deuxième partie
Prendre le contrôle : le plan directeur

Chapitre 14
L'influence suprême : votre plan directeur 355
Chapitre 15
Les valeurs : votre boussole personnelle 375
Chapitre 16
Les règles : si vous n'êtes pas heureux, voici pourquoi ! 405
Chapitre 17
Les références : l'étoffe de la vie 433
Chapitre 18
L'identité : la clé de la croissance personnelle 455

Troisième partie
Sept jours pour remodeler votre vie

Chapitre 19
La destinée émotionnelle : le seul véritable succès 481
Chapitre 20
La destinée physique : prison de douleur ou palais de plaisir 483
Chapitre 21
La destinée sur le plan des relations humaines : le partage et l'amour 497
Chapitre 22
L'objectif financier : de petits pas vers une petite (ou grande) fortune 503
Chapitre 23
Soyez irréprochable : votre code d'éthique....................................521
Chapitre 24
Maîtriser votre temps et votre vie 527
Chapitre 25
Vous reposer et vous amuser : même Dieu s'est reposé le septième jour ! 531

Quatrième partie
Une leçon de la destinée

Chapitre 26
Le défi suprême : ce que chacun peut faire individuellement.........535

Première partie

Comprendre son pouvoir

Chapitre premier

Rêves de destinée

L'homme conséquent croit au destin,
l'homme capricieux, à la chance.

Benjamin Disraeli

Nous avons tous des rêves… Nous voulons tous croire au plus profond de notre âme que nous possédons un talent unique, que nous pouvons changer le monde, faire quelque chose pour les autres d'une manière particulière et inventer un monde meilleur. À une certaine époque de notre vie, nous avons tous pressenti le genre de vie que nous souhaitions et méritions. Pourtant, pour bon nombre d'entre nous, ces rêves sont si profondément enfouis sous les frustrations et la routine que nous ne faisons même plus un seul effort pour les réaliser. Beaucoup trop de gens ont laissé leur rêve se dissiper et, avec lui, leur volonté d'influencer leur destin. Beaucoup ont perdu cette conviction qui fait la supériorité du gagneur. Toute ma vie, j'ai cherché à retrouver ce rêve et à le concrétiser, à faire que chacun de nous se rappelle et utilise le pouvoir illimité qui dort en lui.

Je n'oublierai jamais le jour où je compris soudain que je vivais vraiment mon rêve. Je sortais d'une réunion d'affaires à Los Angeles et pilotais mon hélicoptère pour aller vers Orange County, où je devais donner un de mes séminaires. En survolant la ville de Glendale, je reconnus soudain un grand édifice ; j'immobilisai l'appareil et restai stationnaire. En regardant en bas, je vis que c'était l'édifice où j'avais travaillé comme concierge à peine 12 ans plus tôt.

En ce temps-là, je m'inquiétais, car je ne savais pas si ma Volkswagen, qui datait de 1960, tiendrait le coup pour effectuer le trajet

de trente minutes qui me séparait de mon lieu de travail. Ma vie était en fait une survie ; j'étais un jeune homme craintif et esseulé. Ce jour-là, pourtant, en volant là-haut dans le ciel, je songeai : « Comme les choses peuvent changer en une décennie ! » J'avais des rêves à l'époque, mais j'avais l'impression qu'ils ne se réaliseraient jamais. Aujourd'hui, par contre, j'ai fini par croire que tous mes échecs et mes frustrations passés ont jeté, en fait, les bases de la compréhension qui m'a apporté le niveau de vie dont je jouis aujourd'hui. En poursuivant mon vol vers le sud le long de la côte, je vis des dauphins qui jouaient tout en bas avec les surfeurs dans les vagues. Pour ma femme Becky et pour moi, un tel spectacle est l'un des plus beaux cadeaux de la vie. Enfin, j'arrivais à Irvine. Baissant les yeux, je fus quelque peu troublé de voir qu'une file de voitures longue de plus de deux kilomètres bloquait la bretelle menant de l'autoroute à l'endroit où je devais donner mon séminaire. Je songeai : « Zut ! j'espère que l'autre truc prévu pour ce soir commencera bientôt pour que mon public puisse arriver à temps. »

Alors que je descendais vers l'héliport, toutefois, un nouveau spectacle s'offrit à mes yeux : à l'endroit même où je m'apprêtais à atterrir, je vis des milliers de gens retenus par des agents de sécurité. Soudain, tout s'éclaira. Le bouchon de circulation était causé par les gens qui venaient à *mon séminaire !* Nous attendions environ 2000 participants, et je me trouvais face à une foule de 7000 personnes — pour un auditorium de 5000 places ! En quittant la plate-forme d'atterrissage, je fus entouré de centaines de gens qui voulaient m'étreindre ou me dire à quel point mon travail avait influencé positivement leur vie.

Les histoires qu'ils me racontèrent étaient incroyables. Une mère me présenta son fils qui avait été étiqueté « hyperactif » et « en difficulté d'apprentissage ». Grâce aux principes de la **gestion des états** enseignés dans ce livre, non seulement elle put cesser de lui donner du ritalin, mais, une fois la famille déménagée en Californie, son fils avait passé de nouveaux tests et avait été classé comme un génie ! Vous auriez dû voir son visage radieux quand elle me le raconta. Un gentleman me décrivit comment il s'était affranchi de la cocaïne en s'inspirant de certaines techniques du **conditionnement au succès** que vous apprendrez dans ce livre. Un couple dans la cinquantaine m'expliqua que, après 15 ans de mariage, ils avaient failli divorcer avant d'apprendre les **règles personnelles.** Un vendeur me raconta que son revenu mensuel était passé de 2 000 dollars à plus de 12 000 dollars en six mois seulement ; et un entrepreneur m'avoua que les revenus de sa société avaient augmenté de plus de trois millions de dollars en dix-huit mois parce qu'il avait appliqué les principes relatifs aux **questions de qualité** et à la **gestion émotionnelle.**

Une ravissante jeune femme me montra une photo d'elle avant qu'elle ne perde 25 kilos en appliquant les principes de la **motivation** décrits dans ce livre.

Les émotions de ces gens me touchèrent tellement que j'en eus la gorge serrée et que je fus tout d'abord incapable de parler. En contemplant mon auditoire et en voyant ces 5000 visages souriants et aimants, je compris à ce moment précis que *j'étais en train de vivre mon rêve !* Quel bonheur de savoir sans l'ombre d'un doute que je possédais les informations, les stratégies, la philosophie et les aptitudes qu'il fallait pour aider tous ces gens à trouver en eux le pouvoir d'effectuer les changements qu'ils souhaitaient plus que tout ! Une foule d'images et d'émotions me submergea. Une expérience que j'avais vécue quelques années auparavant me revint en mémoire. J'étais seul dans mon minuscule studio à Venice, en Californie, et je pleurais en écoutant les paroles d'une chanson de Neil Diamond : « J'existe, dis-je, mais il n'y avait personne. Et personne ne m'a entendu, pas même la chaise. J'existe, ai-je crié. J'existe, ai-je dit. Et je suis perdu et je ne peux même pas dire pourquoi ; je me sens encore plus seul. » Je me souviens d'avoir alors eu l'impression que ma vie ne comptait pas, que j'étais dominé par les événements extérieurs. Je me souviens aussi de l'instant où ma vie a basculé, où j'ai enfin pu dire : « Ça suffit ! Je sais ce que je suis, et je vaux beaucoup plus que ce que je projette sur le plan intellectuel, émotionnel et physique. » J'ai pris, à ce moment-là, une *décision* qui devait changer ma vie à tout jamais. J'ai décidé de transformer pratiquement tous les aspects de ma vie. *J'ai décidé que je n'accepterais jamais d'être moins que ce que je pouvais être.* Qui aurait pu penser que cette décision me ferait vivre un moment aussi inoubliable ?

Je fis de mon mieux au séminaire ce soir-là et quand je quittai l'auditorium, une foule de gens me suivit jusqu'à l'hélicoptère pour me dire au revoir. Dire que cette expérience m'avait profondément ému serait insuffisant. Une larme glissa sur ma joue, alors que je remerciais le Créateur pour ce merveilleux cadeau. En m'élevant dans le clair de lune, je dus me pincer pour m'assurer que je ne rêvais pas. Était-ce bien moi ce gars qui, huit ans plus tôt, se débattait, était frustré, se sentait seul et incapable de réussir dans la vie ? Obèse, sans le sou et s'inquiétant pour sa survie ? Comment un gosse comme moi, muni de son seul diplôme d'études secondaires, pouvait-il avoir réalisé des changements aussi radicaux dans sa vie ?

La réponse est simple : j'ai appris à exploiter le principe que j'appelle aujourd'hui la **concentration du pouvoir.** La plupart des gens ne se doutent pas du pouvoir gigantesque dont ils pourraient disposer

sur-le-champ s'ils canalisaient toutes leurs ressources pour maîtriser un seul aspect de leur vie. Un centre d'attention contrôlé, c'est un peu un rayon laser capable de traverser le moindre obstacle. Quand on cherche systématiquement à améliorer une facette de sa vie, on apprend à faire des distinctions extraordinaires quant aux moyens à prendre pour y arriver. L'une des raisons pour laquelle si peu d'entre nous obtiennent ce qu'ils veulent vraiment tient au fait qu'ils ne concentrent jamais leur énergie ou leur pouvoir. La plupart des gens avancent dans la vie sans trop s'intéresser à rien et sans jamais se décider à maîtriser un domaine en particulier. En fait, ils échouent parce qu'ils *se spécialisent dans des choses sans importance*. Selon moi, l'une des principales leçons de la vie consiste à apprendre ce qui nous pousse à agir. Qu'est-ce qui influence le comportement humain ? Les réponses à cette question sont des clés essentielles, si on veut agir sur son propre destin.

Ma vie tout entière est continuellement gouvernée par un objectif unique et puissant : « *En quoi la qualité des gens diffère-t-elle ?* Comment se fait-il que, si souvent, des gens dont les antécédents sont désastreux ou qui ont connu de modestes débuts réussissent malgré tout à mener une vie qui nous inspire ? De même, pourquoi tant de gens issus d'un milieu privilégié et ayant tout en main pour réussir finissent-ils obèses, frustrés et tombent souvent sous l'emprise des médicaments ? Pourquoi la vie de certains est-elle citée en exemple, tandis que la vie d'autres personnes est une mise en garde ? Quel est le secret de ces gens qui mènent une vie passionnée, heureuse et agréable, tandis que d'autres se demandent sans cesse si « la vie n'est que cela ? »

Mon idée fixe commença par des questions simples : « Comment puis-je prendre ma vie en main maintenant ? Que puis-je faire aujourd'hui pour apporter ma contribution, pour m'aider moi et pour aider les autres à influencer leur avenir ? Comment puis-je progresser, apprendre, grandir et partager ce savoir avec d'autres d'une manière significative et amusante ? »

J'ai commencé très jeune à croire que nous avons tous quelque chose à apporter à la société, que nous sommes tous doués d'un talent spécial. Je crois sincèrement qu'un géant dort en chacun de nous. Chacun de nous possède une disposition, un don, une parcelle de génie qui lui est propre et qui attend simplement d'être exploitée. Ce peut être un don pour la peinture ou pour la musique, une façon particulière d'entrer en relation avec les êtres qui vous sont chers. Il peut s'agir d'une aptitude naturelle à vendre, à innover ou à communiquer dans votre métier ou votre carrière. J'aime croire que notre Créateur ne fait pas de favoritisme, qu'il nous a tous créés uniques, mais en nous donnant une

chance égale de mener une vie des plus enrichissantes. Il y a de nombreuses années, j'ai décidé que la façon la plus importante de vivre ma vie serait de la consacrer à une œuvre qui me survivrait. *J'ai décidé que je devais apporter au monde une contribution qui continuerait d'exister bien après ma mort.*

Aujourd'hui, j'ai le privilège incroyable de partager mes idées et mes sentiments avec des milliers de gens, grâce à mes livres, mes cassettes et mes émissions de télévision. J'ai travaillé étroitement ces dernières années avec plus d'un quart de million de personnes. J'ai aidé des membres du Congrès, des p.-d.g., des présidents de sociétés, des chefs d'État, des chefs d'entreprise et des mères de famille, des vendeurs, des comptables, des avocats, des médecins, des psychiatres, des conseillers et des athlètes professionnels. J'ai travaillé avec des personnes phobiques, déprimées, dotées de personnalités multiples ou se croyant sans personnalité. Aujourd'hui, j'ai la chance incomparable de partager le meilleur de ce que j'ai appris avec vous ; cette perspective m'emballe et je vous en suis sincèrement reconnaissant.

Pendant tout ce temps, je n'ai jamais cessé de reconnaître le pouvoir qu'ont les individus de changer, *en un instant,* pratiquement tous les aspects de leur vie. J'ai appris que les ressources dont nous avons besoin pour concrétiser nos rêves se trouvent en nous et qu'elles attendent simplement le jour où nous voudrons nous réveiller et nous prévaloir de ce droit inné. J'ai écrit ce livre pour une seule raison : pour éveiller et stimuler tous ceux qui se sont promis de vivre et d'être encore plus, afin d'exploiter le pouvoir que Dieu leur a donné. Ce livre vous indiquera les stratégies qui vous aideront à opérer des changements précis, mesurables et durables en vous et chez les autres.

Je crois savoir qui vous êtes vraiment. Je crois que vous et moi sommes des âmes sœurs. Votre désir de vous épanouir est la main invisible qui vous a guidé vers ce livre. Je sais que, peu importe où vous en êtes dans la vie, vous voulez davantage ! Peu importe votre succès ou les difficultés qui vous tourmentent, vous êtes profondément convaincu que votre expérience de la vie peut être et sera beaucoup plus riche qu'elle ne l'est en ce moment. Vous vous êtes destiné à réaliser votre propre fortune, que ce soit sous les traits d'un professionnel, d'un enseignant, d'un homme d'affaires, d'une mère ou d'un père remarquable. Le plus important, c'est que non seulement vous y croyez, mais que vous avez pris une initiative. Vous avez acheté ce livre, mais en plus, vous faites en ce moment même une chose malheureusement exceptionnelle, vous le lisez ! En effet, les statistiques révèlent que moins de 10 pour cent des gens qui achètent un livre vont au-delà du premier chapitre. Quel gaspillage incroyable ! Voici un livre que vous

pouvez utiliser pour atteindre des résultats gigantesques dans votre vie. Bien sûr ! vous n'êtes pas de ceux qui veulent se leurrer en le lisant en diagonale. En tirant systématiquement parti de chacun des chapitres de ce livre, vous êtes certain de réussir à maximiser votre potentiel.

Je vous incite, non seulement à prendre tous les moyens nécessaires pour terminer ce livre (contrairement aux nombreux lecteurs qui abandonnent en chemin), mais également à mettre en pratique simplement et chaque jour ce que ce livre vous apprendra. C'est la condition essentielle pour obtenir les résultats que vous vous êtes promis d'atteindre.

COMMENT RÉALISER DES CHANGEMENTS DURABLES

Pour que les changements soient vraiment significatifs, ils doivent êtres durables et conséquents. Nous avons tous déjà vécu des changements temporaires qui avaient un arrière-goût amer. En fait, bien des gens abordent les changements avec appréhension, car ils croient inconsciemment que ces changements ne dureront pas. Prenez, par exemple, celui qui a besoin de suivre un régime alimentaire, mais qui repousse sans cesse cette décision parce qu'il sait inconsciemment que la souffrance qu'il devra endurer ne lui apportera qu'une récompense à court terme. J'ai cherché toute ma vie ce que j'appelle « les principes directeurs du changement durable », et les pages qui suivent vous en décriront un grand nombre, ainsi que la manière de les appliquer. Pour l'instant toutefois, j'aimerais partager avec vous trois principes élémentaires que vous et moi pouvons employer immédiatement pour changer notre vie. Aussi simples soient-ils, ces principes sont aussi extrêmement puissants lorsqu'ils sont appliqués avec art. Ce sont justement ces changements que doit effectuer la personne qui souhaite une transformation personnelle, l'entreprise qui cherche à maximiser son potentiel et le pays qui souhaite se tailler une place dans le monde. En fait, en tant que collectivité mondiale, voici les changements que nous devons tous réaliser pour préserver notre qualité de vie à l'échelle mondiale.

PREMIÈRE ÉTAPE

Élevez votre idéal

Chaque fois que l'on désire sincèrement changer, il faut d'abord élever son idéal. Quand les gens me demandent ce qui a vraiment changé ma vie il y a huit ans, je leur réponds que cela a surtout été de modifier mes exigences face à moi-même. J'ai dressé, par écrit, la liste de tout ce que je n'accepterais ni ne tolérerais plus désormais dans ma vie, et de tout ce que j'aspirais à devenir.

Songez aux répercussions à long terme provoquées par les hommes et les femmes qui ont décidé d'élever leur idéal et d'agir en conséquence, en prenant la ferme résolution de ne rien tolérer de moins. L'histoire regorge de modèles vivifiants comme Léonard de Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Rosa Parks, Albert Einstein, Cesar Chavez, Soichiro Honda et bien d'autres qui ont fait le geste magnifique et puissant d'élever leur idéal. Le pouvoir de ces gens pourrait être le vôtre si vous avez le courage de vous en prévaloir. Changer une organisation, une entreprise, un pays — ou l'univers —, commence par le simple geste de se changer soi-même.

DEUXIÈME ÉTAPE

Changez les croyances qui vous limitent

Si vous élevez votre idéal tout en doutant de jamais pouvoir l'atteindre, vous sabotez déjà vos efforts. Vous n'aurez même pas le courage d'essayer ; vous serez privé de cette certitude qui vous permettrait d'exploiter la conviction profonde qui vous habite au moment précis où vous lisez ces lignes. Nos croyances, ce sont des ordres incontestés qui nous disent comment sont les choses, ce qui est possible et impossible, ce que nous pouvons et ne pouvons pas faire. Elles influencent le moindre de nos sentiments, de nos pensées ou de nos actions. C'est pourquoi il faut à tout prix modifier l'ensemble de nos croyances pour opérer des changements réels et durables dans sa vie. Nous devons, avant même d'y parvenir, acquérir la certitude que nous *pouvons* atteindre notre nouvel idéal.

Si vous ne contrôlez pas l'ensemble de vos croyances, et quel que soit votre idéal, vous n'aurez jamais la conviction nécessaire pour le soutenir. Qu'aurait pu accomplir Gandhi, selon vous, s'il n'avait pas *cru* de toutes les fibres de son être au pouvoir de la non-violence ? C'est la pertinence de ses croyances qui lui a permis d'accéder à ses ressources intérieures et de relever des défis qui auraient ébranlé un homme moins convaincu. De puissantes croyances — cette certitude — sont la force qui se cache derrière toutes les grandes réussites de l'histoire.

TROISIÈME ÉTAPE

Modifiez votre stratégie

Pour persévérer dans votre engagement et atteindre les résultats que vous vous êtes fixés, vous devez employer les meilleures stratégies possibles. L'une de mes principales croyances veut que quand on se fixe un idéal plus élevé et qu'on parvient à y croire, on peut certainement élaborer les stratégies nécessaires pour l'atteindre. Vous *trouverez* une façon. En fin de compte, voilà la raison d'être ce livre. Il vous dévoile des stratégies ; et je vous dis tout de suite que la meilleure consiste, dans presque tous les cas, à trouver un modèle — c'est-à-dire de suivre l'exemple d'une personne qui obtient déjà les résultats que vous espérez atteindre — et à profiter de son savoir. Renseignez-vous sur ce qu'elle fait ainsi que sur ses principales croyances et opinions. Non seulement vous y gagnerez en efficacité, mais vous épargnerez un temps considérable parce que vous n'aurez pas à réinventer la roue. Cependant, vous pouvez perfectionner cette stratégie, la remodeler et peut-être même l'améliorer.

Ce livre vous donnera les renseignements et l'impulsion nécessaires pour vous engager à respecter les trois principes clés d'un changement de qualité : il vous aidera à élever votre idéal en vous faisant découvrir ce qu'est votre idéal et ce que vous voulez qu'il soit ; il vous aidera à modifier les croyances principales qui vous empêchent d'aller là où vous voulez et améliorera celles qui vous sont déjà bénéfiques ; enfin, il vous aidera à élaborer une série de stratégies grâce auxquelles vous atteindrez vos objectifs plus harmonieusement, plus rapidement et plus efficacement.

Vous voyez, dans la vie, bien des gens savent quoi faire, mais peu agissent vraiment en fonction de ce savoir. Il ne suffit pas de savoir ! Il faut agir. Si vous me le permettez, je serai votre entraîneur personnel tout au long de ce livre. Que fait un entraîneur ? Ma foi, tout d'abord, il prend

soin de vous. Il a passé des années à réfléchir à un domaine précis et il n'a pas cessé de délimiter les différentes façons d'atteindre les résultats le plus rapidement possible. En appliquant les stratégies qu'il vous enseigne, vous pouvez modifier votre efficacité radicalement et immédiatement. Parfois, votre entraîneur ne vous apprend rien de neuf, mais il vous rappelle seulement ce que vous savez déjà en vous incitant à agir. Voilà le rôle, si vous le voulez bien, que je jouerai pour vous.

Quel sera au juste l'objet de mon entraînement ? Je vous proposerai diverses possibilités sur la manière d'améliorer durablement la qualité de votre vie. Ensemble, nous nous pencherons surtout sur la façon de maîtriser les cinq facettes de la vie (sans simplement les survoler !) qui, à mon avis, nous influencent le plus. Les voici.

1. La maîtrise des émotions

À elle seule, cette leçon sera aussi longue à maîtriser que les quatre autres ensemble ! Réfléchissez un peu. Pourquoi voulez-vous maigrir ? Est-ce simplement pour avoir moins de graisse sur le corps ? Ou est-ce à cause du bien-être que vous pensez *ressentir* en vous débarrassant de vos kilos superflus ? Pensez-vous ainsi acquérir plus de vitalité et être plus séduisant, ce qui fera grimper en flèche votre confiance et votre estime de soi ? **Tous nos actes ou presque visent à modifier la façon dont nous nous sentons,** et pourtant, la plupart d'entre nous ne savent pas ou savent à peine comment y arriver rapidement et efficacement. Il est étonnant de voir avec quelle fréquence nous employons notre intelligence pour nous mettre dans de bêtes états émotifs, en oubliant les nombreux talents innés que nous possédons tous déjà. Nous sommes trop souvent dépendants des événements extérieurs sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, et négligeons de prendre nos émotions en main (alors que nous avons un contrôle *total* sur elles). Nous avons plutôt recours à des solutions expéditives et qui visent le court terme. Comment expliquer autrement le fait que les Américains consomment plus de la moitié de toute la cocaïne produite dans le monde, alors que moins de cinq pour cent de la population mondiale vit aux États-Unis ? Ou encore que la consommation d'alcool aux États-Unis représente une dépense égale aux milliards de dollars affectés à la défense de ce pays ? Ou que 15 millions d'Américains souffrent de dépression grave et dépensent plus de 500 millions de dollars par année en médicaments antidépresseurs ?

Vous découvrirez ici les motifs qui vous poussent à agir et les événements qui déclenchent les émotions que vous ressentez le plus

souvent. Je vous donnerai ensuite un programme détaillé grâce auquel vous apprendrez à identifier les émotions qui augmentent votre pouvoir et celles qui le diminuent ; et à utiliser à bon escient ces deux sortes d'émotions, afin d'en faire un outil puissant qui vous aidera à vous réaliser pleinement.

2. La maîtrise du corps

Est-ce la peine d'avoir tout ce dont on a toujours rêvé, mais ne pas être en assez bonne santé pour en profiter ? Le matin, vous sentez-vous plein d'énergie et prêt à amorcer une nouvelle journée ? Ou êtes-vous aussi fatigué que la veille, perclus de douleurs et irrité de devoir tout recommencer à neuf ? Votre mode de vie actuel fera-t-il de vous un cas statistique ? Un Américain sur deux meurt d'une maladie coronarienne ; un sur trois, de cancer. Pour citer un médecin du XVIIe siècle du nom de Thomas Moffett, nous « creusons notre tombe avec nos dents » en engloutissant des aliments vides mais riches en gras saturé, en empoisonnant notre organisme avec du tabac, de l'alcool et des médicaments et en demeurant passivement assis devant notre téléviseur. Cette deuxième leçon vous aidera à reprendre en main votre santé, à ne pas seulement avoir l'air en forme, mais à vous *sentir* en forme. Elle vous aidera également à contrôler votre vie, dans un corps qui rayonne de vitalité et qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

3. La maîtrise des relations

Outre la maîtrise de ses émotions et de son état de santé, rien ne me paraît plus important que d'apprendre à maîtriser ses relations amoureuses, familiales, professionnelles et sociales. Après tout, qui veut apprendre, grandir, réussir et être heureux tout seul ? La troisième leçon de ce livre vous révélera les secrets qui vous permettront d'entretenir des relations de qualité, avec vous-même, puis avec les autres. Vous découvrirez d'abord ce qui compte le plus pour vous ; quelles sont vos attentes, quelles sont les règles que vous appliquez au jeu de la vie, et en quoi ces règles concernent les autres. Puis, grâce à la maîtrise de cette aptitude essentielle, vous apprendrez à communiquer pleinement avec les autres et vous serez récompensé par un sentiment cher à tous : celui d'avoir apporté votre contribution à la vie des autres. Pour ma part, je pense qu'une relation est la meilleure ressource qui soit parce qu'elle m'ouvre

la porte à toutes les ressources dont j'ai besoin. La maîtrise de cette leçon vous procurera des moyens illimités de grandir et d'apporter votre contribution.

4. La maîtrise de l'argent

À 65 ans, la plupart des Américains sont soit sans le sou, soit morts ! Ce n'est pas là ce qu'on se souhaite pour notre âge d'or. Pourtant, comment réaliser ses chers projets si on n'est pas convaincu de mériter l'aisance financière, si cette conviction n'est pas étayée par un plan réaliste ? La quatrième leçon de ce livre vous montrera comment dépasser l'objectif de la simple survie au crépuscule de votre vie, et ce, dès maintenant. Comme nous avons la chance de vivre dans une société capitaliste, chacun de nous possède la capacité de réaliser ses rêves. Pourtant, la plupart d'entre nous ressentent constamment le poids d'un joug financier et croient que le fait d'avoir plus d'argent permettra d'alléger ce poids. C'est là une déformation de notre culture : soyez certain que plus vous aurez d'argent, plus la contrainte sera grande. Il ne s'agit pas de rechercher simplement la richesse, mais bien de modifier ses croyances et ses attitudes à l'égard de l'argent de manière à considérer cet argent comme un moyen et non comme la clé du bonheur.

Pour vous créer un avenir placé sous le signe de l'opulence, vous apprendrez d'abord comment changer les causes de pénurie dans votre vie et comment nourrir d'une manière constante les valeurs, les croyances et les émotions essentielles à la richesse, *et* comment retenir et accroître cette richesse. Puis, vous définirez vos objectifs et façonnerez vos rêves en ayant pour objectif la plus grande aisance possible, ce qui apaisera votre esprit et vous permettra d'anticiper avec enthousiasme toutes les possibilités que la vie vous offre.

5. La maîtrise du temps

Rome ne s'est pas bâtie en un jour. Or, combien d'entre nous savent vraiment comment employer leur temps ? Je ne parle pas de gestion du temps, mais bien de déformer le temps, de le manipuler de sorte qu'il soit votre allié plutôt que votre ennemi. La cinquième leçon de ce livre vous enseignera, de prime abord, comment les objectifs dressés pour le court terme peuvent être des erreurs pour le long terme. Vous apprendrez comment prendre une vraie décision et différer vos désirs,

afin de permettre à vos idées, à vos créations et même à votre potentiel d'atteindre leur pleine maturité. Puis, je vous enseignerai l'art d'élaborer les plans et les stratégies nécessaires pour donner suite à votre décision et concrétiser celle-ci grâce à votre volonté d'agir, à votre patience face au « recul du temps » et à votre souplesse, ce qui vous permettra, au besoin, de modifier votre façon d'aborder votre décision. Dès que vous aurez maîtrisé le temps, vous comprendrez à quel point j'ai raison de dire que la plupart des gens surestiment ce qu'ils peuvent accomplir en un an et sous-estiment ce qu'ils peuvent réaliser en une décennie !

Mon but, en partageant ces leçons avec vous, n'est pas de montrer que j'ai toutes les réponses ni que ma vie est parfaite ou sans heurts. Certes, j'ai eu ma part de moments difficiles et, en vivant ces moments, j'ai fait en sorte d'apprendre et de persévérer, et j'ai réussi année après année. Chaque fois que je me suis heurté à une difficulté, j'ai mis en pratique ce que j'avais appris pour améliorer ma qualité de vie. Comme vous, je continue de faire des progrès dans la maîtrise de ces cinq facettes de la vie.

Par ailleurs, mon mode de vie peut ne pas vous convenir. Mes rêves et mes objectifs ne sont peut-être pas les vôtres. Je crois cependant que les leçons que j'ai apprises, sur la manière de réaliser ses rêves et de concrétiser l'intangible, sont essentielles à toute réussite personnelle ou professionnelle. **Ce livre se veut un guide d'action, un manuel destiné à accroître la qualité de votre vie et la satisfaction que vous pouvez en tirer.** Bien que je sois évidemment très fier de mon premier livre *Pouvoir illimité,* et de l'influence qu'il a eue dans le monde entier, je sens que ce livre-ci vous montrera des distinctions nouvelles et exceptionnelles qui pourront vous aider à améliorer la qualité de votre vie.

Comme la répétition est la mère de l'apprentissage, nous passerons en revue certains éléments clés. Par conséquent, j'espère que vous lirez et relirez ce livre, que vous le consulterez et l'emploierez comme outil pour vous pousser à trouver les réponses que vous possédez déjà en vous. Rappelez-vous cependant que vous n'êtes pas tenu de croire à tout ni de tout utiliser. *Prenez les éléments qui peuvent vous être utiles et mettez-les en application sans plus tarder.* Vous n'aurez pas besoin d'appliquer toutes les stratégies ni d'utiliser tous les outils mentionnés dans ce livre pour réaliser des changements importants dans votre vie. Chaque outil possède un potentiel de changement qui lui est propre, mais utilisés ensemble, ils produisent des résultats explosifs.

Ce livre regorge de stratégies susceptibles de vous apporter la réussite que vous souhaitez, de principes moteurs dont nous nous sommes inspirés chez les personnalités les plus puissantes et les plus intéressantes

de notre culture. J'ai eu la chance exceptionnelle de rencontrer, d'interviewer et d'avoir pour modèle diverses personnes qui exercent une influence certaine et qui ont une personnalité incomparable, de Norman Cousins jusqu'à l'entraîneur John Wooden, au génie financier John Templeton, des capitaines d'industrie jusqu'à des chauffeurs de taxi. Dans les pages qui suivent, vous récolterez les fruits non seulement de ma propre expérience mais ceux de milliers de livres, cassettes, séminaires et interviews que j'ai accumulés au cours des 10 dernières années, tout en continuant mes recherches passionnantes et incessantes qui me poussent à apprendre et à grandir un peu plus chaque jour de ma vie.

Ce livre n'a pas pour seul but de vous aider à réaliser un changement remarquable dans votre vie, mais il vous servira de **pivot** pour vous aider à améliorer la qualité de votre vie tout entière. Ce livre porte sur la manière de créer des **changements globaux.** Qu'est-ce que j'entends par là ? Ma foi, on peut apprendre à faire des changements dans sa vie : à surmonter une peur ou une phobie, à améliorer la qualité d'une relation ou à perdre son habitude de gagner du temps. Ces aptitudes sont incroyablement utiles, et si vous avez lu *Pouvoir illimité,* vous en avez déjà acquis un grand nombre. Toutefois, en lisant les pages qui suivent, vous constaterez qu'il y a, dans votre vie, des **facteurs d'amplification** qui, grâce à un seul changement minime, peuvent littéralement transformer tous les aspects de votre vie.

Ce livre vise à vous offrir les stratégies qui peuvent vous aider à créer, à vivre et à profiter d'une vie dont vous ne faites peut-être que rêver à l'heure actuelle.

Ce livre vous dévoilera une série de stratégies simples et précises qui vous permettront d'**affronter la cause de toute difficulté et de la changer avec le minimum d'effort.** Par exemple, vous avez peut-être peine à croire que le simple fait de changer un mot de votre vocabulaire habituel pourrait modifier immédiatement et pour toute votre vie vos modèles affectifs ; ou qu'en modifiant les questions que vous vous posez constamment, consciemment ou non, vous pourriez changer instantanément votre centre d'intérêt et, par conséquent, les actions que vous faites chaque jour de votre vie ; ou encore qu'en modifiant une seule de vos croyances, vous pourriez connaître un bonheur beaucoup plus grand. Pourtant, dans les chapitres qui suivent, vous apprendrez à maîtriser ces techniques et de nombreuses autres et à réaliser les changements que vous désirez.

C'est donc avec respect que j'engage cette relation avec vous, alors que nous amorçons ensemble un voyage de découverte et d'application de notre plus grand et plus réel potentiel. La vie est un cadeau et elle

nous donne le privilège, la chance et la responsabilité de donner en retour en devenant meilleur.

Ainsi, commençons notre voyage d'exploration…

Chapitre 2

Les décisions : le chemin du pouvoir

L'homme est né pour vivre
et non pour se préparer à vivre.

Boris Pasternak

Vous souvenez-vous de l'époque où Jimmy Carter était encore président des États-Unis, où l'Empire contre-attaquait, où Yoda et Pac Man faisaient fureur et où rien ne s'immisçait entre Brooke Shields et ses Calvin ? En Iran, l'ayatollah Khomeyni avait accédé au pouvoir et détenait nos compatriotes en otage. En Pologne, un électricien du chantier naval de Gdansk, Lech Walesa, faisait l'impensable : il *décidait* de s'élever contre l'empire communiste. Il poussa ses collègues à faire la grève et quand on voulut lui interdire l'accès à son lieu de travail, il escalada tout simplement le mur. Bien des murs se sont écroulés depuis, n'est-ce pas ?

Vous souvenez-vous de l'époque où vous avez entendu l'annonce de l'assassinat de John Lennon ? Ou de l'éruption du mont Sainte-Hélène, qui rasa une superficie de 400 kilomètres carrés ? Vous êtes-vous réjoui quand l'équipe de hockey des États-Unis, qui était perdante jusque-là, battit l'équipe soviétique pour finalement remporter une médaille olympique ? C'était en 1980, il y a un peu plus de 10 ans.

Réfléchissez quelques minutes. Où étiez-vous alors ? À quoi ressembliez-vous ? Qui étaient vos amis ? Quels étaient vos espoirs et vos rêves ? Si on vous avait demandé : « Où serez-vous dans 10 ou 15 ans ? », qu'auriez-vous répondu ? Êtes-vous aujourd'hui ce que, à cette époque, vous aviez souhaité être ? Une décennie est vite passée, n'est-ce pas ?

Enfin et surtout, nous devrions nous demander : « **Comment vais-je vivre les 10 *prochaines* années de ma vie ?** » « **Comment vais-je vivre *aujourd'hui* afin de créer le demain que je souhaite ?** » « **Quelles seront mes priorités à *partir d'aujourd'hui ?*** » « Qu'est-ce qui compte pour moi *en ce moment* et qu'est-ce qui comptera pour moi à long terme ? » « Quelles mesures puis-je prendre *aujourd'hui* afin d'influencer mon avenir ? »

Vous voyez, dans 10 ans, vous serez certainement arrivé quelque part. La question est de savoir où. Qui serez-vous devenu ? Comment vivrez-vous ? Quelle sera votre contribution à la société ? C'est *maintenant* qu'il vous faut envisager les 10 prochaines années de votre vie et non quand elles se seront écoulées. Il faut saisir le moment présent. Nous sommes déjà engagés au début d'une nouvelle décennie et nous entamons les *dernières années du XXe siècle !* Bien vite, nous entrerons dans le XXIe siècle, un nouveau millénaire. L'année 2000 arrivera très rapidement et, dans moins de 10 ans, vous repenserez à ce jour comme vous vous êtes souvenu de l'année 1980. Serez-vous satisfait ou perturbé quand vous repenserez aux années quatre-vingt-dix ? Enchanté ou troublé ?

Au début des années quatre-vingt, j'étais un gosse de dix-neuf ans, esseulé et frustré. J'étais sans le sou. Aucun entraîneur ne pouvait me montrer le chemin de la réussite et je n'avais ni ami prospère, ni mentor, ni objectif précis. Je végétais et j'étais obèse. Pourtant, en moins de quelques années, j'ai découvert une faculté qui m'a servi à transformer presque tous les domaines de ma vie. L'ayant maîtrisée, je l'ai employée et cela a révolutionné ma vie en moins d'un an. C'est cet outil qui m'a permis d'accroître radicalement ma confiance en moi et, par conséquent, mon *aptitude* à agir et à atteindre des résultats mesurables. Cet outil m'a également servi à reprendre en main mon état de santé et à me débarrasser à tout jamais de 17 kilos de graisse. Grâce à lui, j'ai rencontré la femme de mes rêves, je l'ai épousée et j'ai fondé la famille que je désirais. J'ai utilisé cette faculté pour faire passer mon revenu du niveau de subsistance à plus d'un million de dollars par année. Je suis passé du minuscule appartement (où je lavais la vaisselle dans la baignoire, faute de cuisine) à la résidence actuelle de ma famille, le Del Mar Castle. Grâce à *cette seule distinction*, j'ai cessé de me sentir complètement seul et insignifiant, pour enfin exprimer ma gratitude des nouvelles occasions qui s'offraient à moi d'aider des milliers de gens dans le monde entier. C'est une faculté que je continue d'employer chaque jour de ma vie pour influencer mon avenir.

Dans *Pouvoir illimité,* j'ai expliqué très clairement que la meilleure façon d'influencer le cours de sa vie consistait à se pousser à *agir.* Au

fond, si les gens obtiennent des résultats différents, c'est qu'ils agissent différemment dans les mêmes situations. **Des actions différentes produisent des résultats différents.** Pourquoi ? Parce que toute action est un principe mis en mouvement et que les conséquences de ce principe s'édifient sur des conséquences passées pour nous faire avancer dans une direction précise. Chaque direction nous conduit vers une destination finale : notre destin.

Au fond, si nous voulons diriger notre vie, nous devons prendre l'initiative et agir de manière conséquente. Ce n'est pas ce que nous faisons une fois de temps à autre qui influencera notre vie, mais ce que nous faisons avec constance. La question clé est donc la suivante : Qu'est-ce qui *précède* toutes nos actions ? Qu'est-ce qui *détermine* les gestes que nous poserons et, en conséquence, ce que nous deviendrons, et quelle sera notre destination ultime dans la vie ? Qui est le moteur de l'action ?

La réponse, bien sûr, est ce à quoi nous avons fait allusion depuis le début : *le pouvoir de décision*. Tout ce qui arrive dans la vie, tant ce qui vous motive que ce qui vous tourmente, a commencé par une décision. **Je crois que c'est dans les moments où on prend une décision que nous déterminons notre avenir.** Les décisions que vous prenez en ce moment, chaque jour, influencent la façon dont vous vous sentez aujourd'hui de même que ce que vous deviendrez dans les années quatre-vingt et au delà.

En faisant une rétrospective des 10 dernières années, voyez-vous des moments où une décision différente vous aurait entraîné dans une vie très différente de celle que vous vivez aujourd'hui, pour le meilleur et pour le pire ? Peut-être avez-vous fait un choix professionnel qui a changé votre vie ? Ou peut-être *n'*avez-vous *pas* fait ce choix. Peut-être, au cours des 10 dernières années, avez-vous opté en faveur du mariage ou du divorce. Vous avez peut-être acheté une cassette, un livre, ou assisté à un colloque et changé vos croyances et vos actes en conséquence. Peut-être avez-vous décidé d'avoir des enfants ou d'attendre, afin de poursuivre une carrière, ou d'investir dans une maison ou dans une entreprise. Peut-être avez-vous décidé de pratiquer un sport ou de l'abandonner. Vous avez peut-être résolu de ne plus fumer, ou de déménager dans un autre coin du pays ou de faire un voyage autour du monde. Comment ces décisions vous ont-elles conduit à ce point-ci de votre vie ?

Avez-vous vécu des tragédies et des frustrations, des sentiments d'injustice et d'impuissance pendant cette dernière décennie ? C'est certainement le cas ! Qu'avez-vous fait alors ? Avez-vous dépassé vos limites ou avez-vous simplement baissé les bras ? Quelles ont été les conséquences de ces décisions sur le cours de votre vie ?

Pour que vos rêves deviennent réalité, il vous suffit d'éveiller la puissance inouïe qui sommeille en vous. Grâce à des techniques instantanées, à des stratégies détaillées et à des exercices faciles à réaliser, cet ouvrage vous montrera comment maîtriser vos émotions, vos pensées, vos comportements – et même ceux de votre entourage – pour reprendre le contrôle de votre vie et de vos finances. Découvrez comment votre inconscient gouverne votre vie et quoi faire pour modifier instantanément vos réactions. Et laissez toute la place à l'infinie étendue de vos possibilités !

- Mettez fin à vos conflits intérieurs et clarifiez vos valeurs.
- Débarrassez-vous de vos habitudes et dépendances autodestructrices.
- Apprenez à influencer les gens autour de vous tout en nouant des liens plus solides.
- Transformez durablement votre existence.

Anthony Robbins, coach américain, figure parmi les personnalités les plus connues du monde du développement personnel. Ses séminaires rassemblent des milliers de personnes et ses livres se sont vendus à plusieurs millions d'exemplaires et ont été traduits dans une dizaine de langues.

ISBN 978-2-7619-3888-4
9 782761 938884
Groupe Livre
Québecor Média